

Locatieschema zaterdagtrainingen BEDAF, seizoen 2011-2012

September 2011					
	03	10	17	24	
Groepen 2+6	Vervallen ivm	Looptraining duur	Krachttraining	Tempotraining	
Groep 3	Club weekend	Krachttraining	tempotraining	Stokken-/	
				baantraining	
Groep 4	Vervallen ivm	Tempotraining	Stokkentraining	Looptraining duur	
Groep 5	clubweekend	Stokken-/	Looptraining duur	Krachttraining	
		baantraining			
Oktober 2011					
	01	08	15	22	29
Groepen 2+6	Krachttraining	Looptraining duur	Stokkentraining	Tempotraining	Looptraining duur
Groep 3	Tempotraining	Krachttraining	Looptraining	Stokkentraining	looptraining
Groep 4	Stokkentraining	Tempotraining	Krachttraining	Looptraining duur	Krachttraining/ circuit baan
Groep 5	Looptraining duur	Stokkentraining	tempotraining	Krachttraining	Tempotraining
In de maand oktober zal per groep een cooptest plaats vinden					
November 2011					
	05	12	19	26	
Groep 2+6	Krachttraining	Looptraining duur	Stokkentraining	Tempotraining	
Groep 3	Tempotraining	Krachttraining	Looptraining duur	Stokkentraining	
Groep 4	Stokkentraining	Tempotraining	Krachttraining	Looptraining duur	
Groep 5	Looptraining duur	Stokkentraining	Tempotraining	Krachttraining	
December 2011					
	03	10	17	24	31
Groep 2+6	Krachttraining	Looptraining duur	Stokkentraining	Tempotraining	Looptraining duur
Groep 3	Tempotraining	Krachttraining	Looptraining	Stokkentraining	looptraining
Groep 4	Stokkentraining	Tempotraining	Krachttraining	Looptraining duur	Krachttraining/ circuit baan
Groep 5	Looptraining duur	Stokkentraining	tempotraining	Krachttraining	Tempotraining

